

Управление образования администрации муниципального образования городского округа «Усинск»
«Усинск» кар кытшын муниципальной юкбнлн администрацияса йбзбс велбдбмбн веськбдланн
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска
(МБОУ «СОШ № 4 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска)

«Открытым предметом выдсянь велбдан 4 №-а шбр школа» Усинск к.
муниципальной велбдан сбмкуд учреждение

Молодежная ул., д. 10, г. Усинск, Республика Коми, 169712
Тел./Факс: +7(82144) 4-68-93, Тел.: +7(82144) 2-43-78, 2-20-10, 2-38-90, 4-26-16

E-mail: usinskshkola4@gmail.com Сайт: <http://mbous4.ru>

ОКПО 48397053 ОГРН 1100897322 ИНН 1106011519 КПП 110601001

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
МБОУ «СОШ № 4
с углубленным изучением
отдельных предметов»
г. Усинска
(протокол № 2 от 06.12.2020г.)

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ «СОШ № 4
с углубленным изучением
отдельных предметов»
г. Усинска
от 06 декабря 2020г. №1032

АДАптированная рабочая программа учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для обучающихся с ОВЗ (ЗПР) 7-9 классы

срок реализации 3 года

Составитель: Охотников Константин Сергеевич,
учитель физической культуры.

г.Усинск, 2020

Адаптированная рабочая программа для обучающегося по индивидуальному учебному плану составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями), с учётом Примерной программы основного общего образования по физической культуре и Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», автор В.И. Лях 2015г.

1. Пояснительная записка.

Большое внимание на уроках физической культуры с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития должно быть уделено общему их развитию, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития. Важным является поддержка интереса к учению, выработка положительной мотивации, формирование нравственной и волевой готовности к обучению в школе. Преподавание физической культуры для детей с ОВЗ с ЗПР обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами физических упражнений и играми.

Цель: обеспечить успешное обучение и совместное взаимодействие детей с ОВЗ со сверстниками.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач, направленных на**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений); дальнейшее развитие скоростно-силовых, скоростных, способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

I. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

II. Образовательные задачи

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;
2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.
3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы- обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

III. Воспитательные задачи.

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;
3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.
5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

1. Активизация двигательного режима школьника.
2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.
3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.
4. Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №4 с углубленным изучением отдельных предметов» на изучение предмета «Физическая культура» в 7- 9 классах отводится 2 учебных часа в неделю (68 часа в год).

4. Описание ценностных ориентиров в содержании учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Основные ценностные ориентиры учебного предмета обучающихся 1-9 МБОУ «СОШ №4 с углубленным изучением отдельных предметов» развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться; воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета, курса «Физическая культура»

Личностными результатами по физической культуре являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие учебной деятельности личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по физической культуре обучающимися программы являются следующие умения:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами освоения учащимися программы по физической культуре являются следующие умения:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнения их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

6. Содержание программы

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным

стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование

№ П/п	Наименование разделов и тем	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Спортивные игры (волейбол)	10	12	10
3	Спортивные игры (баскетбол) (футбол)	16	17	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10
5	Легкая атлетика	26	23	19
6	Лыжная подготовка	6	6	6
7	Плавание	-	-	4
8	Основы туризма	-	-	2
	Итого	68	68	66

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классах (68 часов)

№ Уро ка	Тема урока.	Дата проведения по плану.		Дата проведения по факту		Примечан ие
		7Б	7Г	7Б	7Г	
		7Б	7Г	7Б	7Г	
	Тема №1 Легкая атлетика 11 часов.					
1	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции 40-50м.Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1уч. Нед.	1уч. Нед.			
2	Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Эстафета.	1уч. Нед.	1уч. Нед.			
3	Бег на результат 30 м - Учёт. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	2уч. Нед.	2уч. Нед.			
4	Бег на результат 60 м - Учёт. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	2уч. Нед.	2уч. Нед.			
5	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	3уч. Нед.	3уч. Нед.			
6	Техника прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние.	3уч. Нед.	3уч. Нед.			
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяч на дальность - Учёт.	4уч. Нед.	4уч. Нед.			
8	Бег 1000м.Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	4 уч. Нед.	4уч. Нед.			
9	Бег 1000м - Учёт. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	5уч. Нед.	5уч. Нед.			

10	Равномерный бег 10 минут. Спортивные игры. Преодоление препятствий.	5уч. Нед.	5уч. Нед.			
11	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. Спортивные игры.	6уч. Нед.	6уч. Нед.			
	Тема №2 Спортивные игры. Баскетбол 10 часов.					
12	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Инструктаж по ТБ.	6уч. Нед.	6уч. Нед.			
13	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол.	7уч. Нед.	7уч. Нед.			
14	Техника передачи мяча двумя руками от груди. -Учёт. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Игра в мини- баскетбол.	7уч. Нед.	7уч. Нед.			
15	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	8уч. Нед.	8уч. Нед.			
16	Техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. -Учёт. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини- баскетбол.	8уч. Нед.	8уч. Нед.			
17	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра в мини- баскетбол.	9уч. Нед.	9уч. Нед.			
18	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра в мини- баскетбол.	9уч. Нед.	9уч. Нед.			
19	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3.	10уч. Нед.	10уч. Нед.			
20	Техники броска мяча одной рукой от плеча в движении. -Учёт. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы. Игра 2*2, 3*3	10уч. Нед.	10уч. Нед.			
21	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение.	11уч. Нед.	11уч. Нед.			

Тема №3 Гимнастика 10 часов.						
22	Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (м). Вис лежа. Вис присев(д).	11уч. Нед.	11уч. Нед.			
23	Подъем переворотом в упор (м). Вис лежа. Вис присев(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	12уч. Нед.	12уч. Нед.			
24	Подтягивания в висе. -Учёт. Подъем переворотом в упор (м). Вис лежа. Вис присев(д).	12уч. Нед.	12уч. Нед.			
25	Опорный прыжок через гимнастического «козла». Упражнения на гимнастической скамейке.	13уч. Нед.	13уч. Нед.			
26	Опорный прыжок через гимнастического «козла». Упражнения на гимнастической скамейке.	13уч. Нед.	13уч. Нед.			
27	Техника опорного прыжка через гимнастического «козла». -Учёт. Упражнения на гимнастической скамейке.	14уч. Нед.	14уч. Нед.			
28	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	14уч. Нед.	14уч. Нед.			
29	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	15уч. Нед.	15уч. Нед.			
30	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазанье по канату в три приема.	15уч. Нед.	15уч. Нед.			
31	Техника выполнения кувырков-Учёт. Мост из положения стоя с помощью. Лазанье по канату в три приема.	16уч. Нед.	16уч. Нед.			
Тема №4 Лыжная подготовка 6 часов.						
32	Подготовка и хранение лыжного инвентаря. Равномерное передвижение 1,5 км. Развитие общей выносливости.	16уч. Нед.	16уч. Нед.			
33	Попеременный двухшажный ход. Равномерное передвижение до 35мин.	17уч. Нед.	17уч. Нед.			

	Развитие общей выносливости.					
34	Техника попеременного двухшажного хода. -Учёт. Спуск в основной стойке. Пробегание 3*50м и 3*300м.	17уч. Нед.	17уч. Нед.			
35	Подъем «полуелочкой». Одновременный двухшажный ход: Развитие скоростной выносливости.	18уч. Нед.	18уч. Нед.			
36	Одновременный двухшажный ход. Торможение упором («полуплугом»). Пробегать 3*60м и 3*400м (девочки-3*300м)	18уч. Нед.	18уч. Нед.			
37	Совершенствование изученной техники подъемов, торможений и поворотов. Прохождение дистанции 2км.	19уч. Нед.	19уч. Нед.			
	Тема №5 Спортивные игры. Волейбол 10 часов.					
38	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ.	19уч. Нед.	19 уч. Нед.			
39	Передача мяча двумя руками в парах и над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	20 уч. Нед.	20 уч. Нед.			
40	Передача мяча двумя руками в парах и над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.	20 уч. Нед.	20 уч. Нед.			
41	Техника передачи мяча двумя руками сверху. -Учёт. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача.	21уч. Нед.	21 уч. Нед.			
42	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	21уч. Нед.	21 уч. Нед.			
43	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	22 уч. Нед.	22уч. Нед.			
44	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	22уч. Нед.	22уч. Нед.			
45	Техника нижней прямой подачи. -Учёт. Эстафеты. Игра по упрощенным	23уч. Нед.	23уч. Нед.			

	правилам.					
46	Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	23уч. Нед.	23уч. Нед.			
47	Передача мяча сверху, приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	24 уч. Нед.	24уч. Нед.			
	Тема №6 Легкая атлетика 5 часов.					
48	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов. Инструктаж по ТБ.	24 уч. Нед.	24уч. Нед.			
49	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	25уч. Нед.	25уч. Нед.			
50	Прыжки в высоту с разбега. Метание набивных мячей массой 1кг из положения стоя и сидя. Подвижные игры.	25 уч. Нед.	25уч. Нед.			
51	Прыжки в высоту с разбега. Метание набивных мячей массой 1кг из положения стоя и сидя. Развитие скоростно-силовых качеств.	26уч. Нед.	26 уч. Нед.			
52	Техника выполнения прыжков в высоту-Учёт. Развитие скоростно-силовых качеств.	26уч. Нед.	26уч. Нед.			
	Тема №7 Спортивные игры. Мини-футбол 6 часов.					
53	Удар мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра по правилам. Инструктаж по ТБ.	27уч. Нед.	27 уч. Нед.			
54	Удар мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары средней частью подъёма.	27 уч. Нед.	27уч. Нед.			
55	Удар мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары средней частью подъёма.	28уч. Нед.	28уч. Нед.			
56	Удар мяча внутренней стороной стопы. Удары средней частью подъёма. Эстафеты с мячом. Игра по правилам.	28уч. Нед.	28уч. Нед.			

57	Техника выполнения удара мяча и остановки. -Учёт. Эстафеты с мячом. Игра по правилам.	29уч. Нед.	29уч. Нед.			
58	Удар мяча внутренней стороной стопы. Удары средней частью подъёма. Эстафеты с мячом. Игра по правилам.	29уч. Нед.	29уч. Нед.			
	Тема №8 Легкая атлетика 10 часов.					
59	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции 40-50м. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	30уч. Нед.	30уч. Нед.			
60	Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции 40-50м. Развитие скоростных качеств.	30уч. Нед.	30уч. Нед.			
61	Годовая контрольная работа (тестирование).	31уч. Нед.	31 уч. Нед.			
62	Бег 30 метров. -Учёт. Бег по дистанции 40-50м. Специальные беговые упражнения.	31уч. Нед.	31уч. Нед.			
63	Высокий старт до 15-30м Финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	32уч. Нед.	32уч. Нед.			
64	Бег 60 метров. -Учёт. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	32 уч. Нед.	32уч. Нед.			
65	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность.	33уч. Нед.	33уч. Нед.			
66	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность.	33 уч. Нед.	33уч. Нед.			
67	Равномерный бег 10 минут. Спортивные игры. Преодоление препятствий.	34уч. Нед.	34уч. Нед.			
68	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. Спортивные игры.	34уч. Нед.	34уч. Нед.			

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе (68 часов)

№ Уро ка	Тема урока.	Дата проведения по плану.	Дата проведения по факту	Примечание
		8Б	8Б	
Тема №1 Легкая атлетика 12 часов.				
1	Высокий старт 30-40м, бег по дистанции 70-80м; специальные беговые упр-я. ОРУ. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1уч. Нед.		
2	Высокий старт до 30-40 м. Финиширование. Спец. беговые упр-я. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старт из различных положений. Эстафета.	1уч. Нед.		
3	Бег на результат 30 м.-Учёт. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	2уч. Нед.		
4	Бег на результат 60 м.-Учёт. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	2уч. Нед.		
5	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча. ОРУ.	3уч. Нед.		
6	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Метание 150г мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	3уч. Нед.		
7	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	4уч. Нед.		
8	Метание 150 гр. мяча на дальность с 5-6 шагов -учет. ОРУ.	4 уч. Нед.		
9	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.(м) 500 м.(д) ОРУ. Развитие выносливости.	5уч. Нед.		

10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.-Учёт. ОРУ. Развитие выносливости.	5уч. Нед.		
11	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а.	6уч. Нед.		
12	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	6уч. Нед.		
Тема №2 Спортивные игры. Баскетбол 12 часов.				
13	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол	7уч. Нед.		
14	Броски мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- бас-кетбол. Развитие координационных качеств.	7уч. Нед.		
15	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами на месте.	8уч. Нед.		
16	Техника передачи мяча разными способами-Учёт. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.	8уч. Нед.		
17	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.	9уч. Нед.		
18	Ведение мяча с сопротивлением. Техника броска одной рукой от плеча с места.- Учёт. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением.	9уч. Нед.		
19	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4.	10уч. Нед.		
20	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4.	10уч. Нед.		
21	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Техника штрафного броска.-	11уч. Нед.		

	Учёт. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением			
22	Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	11уч. Нед.		
23	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	12уч. Нед.		
24	Техника ведения мяча с сопротивлением.-Учёт. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	12уч. Нед.		
Тема №3 Гимнастика 10 часов.				
25	Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя(мальчики). Махом одной толчком другой(девочки). Подтягивание в висе.	13уч. Нед.		
26	Строевая подготовка. ОРУ. Подъём переворотом в упор толчком двумя (мальчики), махом одной толчком другой (девочки). Подтягивание в висе. Упражнение на скамейке.	13уч. Нед.		
27	Подтягивание в висе -Учёт. ОРУ на месте. Опорный прыжок согнув ноги (мальчики), боком с поворотом (девочки)	14 уч. Нед.		
28	ОРУ с предметами. Переноска партнёра вдвоём на руках. Опорный прыжок согнув ноги (мальчики) с поворотом боком (девочки) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	14уч. Нед.		
29	ОРУ с предметами. Опорный прыжок согнув ноги (мальчики), боком с поворотом (девочки)	15 уч. Нед.		
30	Техника опорного прыжка согнув ноги (мальчики), боком с поворотом (девочки) -Учёт. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	15уч. Нед.		

31	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене(девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	16 уч. Нед.		
32	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене(девочки). ОРУ в движении.	16уч. Нед.		
33	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене(девочки). ОРУ в движении.	17уч. Нед.		
34	Выполнение кувырков на технику. -Учёт. Кувырок назад, стойка ноги врозь. Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене(девочки). ОРУ в движении.	17уч. Нед.		
Тема №4 Лёгкая атлетика 6 часов (прыжки в высоту).				
35	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Отталкивание. Инструктаж по Т.Б.	18уч. Нед.		
36	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Отталкивание. Метание теннисного мяча. ОРУ.	18уч. Нед.		
37	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Отталкивание. Метание теннисного мяча. ОРУ.	19уч. Нед.		
38	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Отталкивание. Метание теннисного мяча. ОРУ.	19уч. Нед.		
39	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Отталкивание. Метание теннисного мяча. ОРУ.	20 уч. Нед.		
40	Техника выполнения прыжков в высоту. -Учёт. Отталкивание. Метание теннисного мяча. ОРУ.	20 уч. Нед.		
Тема №5 Спортивные игры. Волейбол 12 часов.				
41	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Игра.	21уч. Нед.		
42	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча в парах. Передача мяча снизу в	21уч. Нед.		

	парах. Нижняя прямая подача. Игра.			
43	Передача мяча в парах и над собой. Передача мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	22 уч. Нед.		
44	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра.	22уч. Нед.		
45	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	23уч. Нед.		
46	Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах. -Учёт. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра.	23уч. Нед.		
47	Передача мяча. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игр.	24 уч. Нед.		
48	Передача мяча. Прием мяча снизу. Отбивание мяча кулаком. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игр.	24 уч. Нед.		
49	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	25уч. Нед.		
50	Передача мяча над собой. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра.	25 уч. Нед.		
51	Передача мяча в парах. Прием мяча снизу в парах. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра.	26уч. Нед.		
52	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.	26уч. Нед.		
Тема №6 Лыжная подготовка 6 часов.				
53	Подготовка и хранение лыжного инвентаря. Равномерное передвижение 1,5км. Инструктаж по Т.Б.	27уч. Нед.		
54	Попеременный двушажный ход: углубленное разучивание по элементам. Равномерное передвижение до 35мин. Развитие общей выносливости	27 уч. Нед.		
55	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. -Учёт. Спуск в основной стойке. Пробегание 3*50м и 3*300м (выше соревновательного)	28уч. Нед.		

	Развитие скоростной выносливости			
56	Одновременный двух-шажный ход: совершенствование общей координации движений. Торможение упором («полуплугом»). Пробежать 3*60м и 3*400м (девочки-3*300м) Развитие скоростной выносливости.	28уч. Нед.		
57	Техника одновременного двухшажного хода. -Учёт. Поворот упором. Пробежать 2*80м на быстроту и 1,5км с соревновательной интенсивностью. Развитие общей и скоростной выносливости.	29уч. Нед.		
58	Темповая тренировка: мальчики-3км, девочки-2,5км (хронометраж по кругам). Подвижные игры. Развитие скоростной выносливости.	29уч. Нед.		
Тема №7 Спортивные игры. Мини-футбол 5 часов.				
59	Удар мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары средней частью подъёма. Инструктаж по Т.Б.	30уч. Нед.		
60	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары средней частью подъёма.	30уч. Нед.		
61	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары средней частью подъёма.	31уч. Нед.		
62	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма, средней частью подъёма.	31уч. Нед.		
63	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма, средней частью подъёма.	32уч. Нед.		
Тема №8 Легкая атлетика 5 часов (спринтерский бег, прыжки, метание).				
64	Высокий старт до 30-40м Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	32 уч. Нед.		
65	Бег на результат 30м.-Учёт. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	33уч. Нед.		
66	Годовая контрольная работа.	33 уч. Нед.		

67	Бег на результат 60 м.-Учёт. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	34уч. Нед.		
68	Высокий старт до 30-40м. Финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	34уч. Нед.		

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классах (68 часов)

№ Урока	Тема урока.	Дата проведения по плану.				Дата проведения по факту				Примечание
		9а	9б	9в	9г	9а	9б	9в	9г	
1. Лёгкая атлетика 10 часов.										
1	Высокий старт 30-40м, бег по дистанции 70-80м. Специально беговые упр. ОРО. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1уч. Нед.	1уч · Не д.	1уч · Не д.	1уч · Не д.					
2	Высокий старт 30-40м, Специально беговые упр. ОРО. Эстафеты. Развитие скоростно силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1уч. Нед.	1уч · Не д.	1уч · Не д.	1уч · Не д.					
3	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения. Учет.	2уч. Нед.	2уч · Не д.	2уч · Не д.	2уч · Не д.					
4	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Учет.	2уч. Нед.	2уч · Не д.	2уч · Не д.	2уч · Не д.					
5	Высокий старт до 30 м.-40 м. Финиширование. Старты из различных положений. Эстафеты. Развитие скоростно силовых качеств	3уч. Нед.	3уч · Не д.	3уч · Не д.	3уч · Не д.					
6	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13шагов	3уч.	3уч	3уч	3уч					

	разбега. Метание малого мяча .	Нед.	. Не д.	. Не д.	. Не д.					
7	Оценка техники метания мяча. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	4уч. Нед.	4уч. . Не д.	4уч. . Не д.	4уч. . Не д.					
8	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание 150 г. мяча на дальность с 5-6 шагов.	4уч. Нед.	4уч. . Не д.	4уч. . Не д.	4уч. . Не д.					
9	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Учет.	5уч. Нед.	5уч. . Не д.	5уч. . Не д.	5уч. . Не д.					
10	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости Подготовка к сдаче комплекса ГТО	5уч. Нед.	5уч. . Не д.	5уч. . Не д.	5уч. . Не д.					
2. Спортивные игры. Баскетбол 10 часов										
11	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Правила баскетбола. Инструктаж по ТБ.	буч. Нед.	буч. . Не д.	буч. . Не д.	буч. . Не д.					
12	Технические приемы и тактические действия в баскетболе Бросок двумя руками от головы в прыжке. Правила игры в баскетбол.	буч. Нед.	буч. . Не д.	буч. . Не д.	буч. . Не д.					
13	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Оценка техники выполнения штрафного броска. Учет.	7уч. Нед.	7уч. . Не д.	7уч. . Не д.	7уч. . Не д.					
14	Техника выполнения изученных передач. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем	7уч. Нед.	7уч. . .	7уч. . .	7уч. . .					

	физического воспитания, адаптивной физической культуры. Учет.		Не д.	Не д.	Не д.					
15	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;	8уч. Нед.	8уч · Не д.	8уч · Не д.	8уч · Не д.					
16	Технические приемы и тактические действия в баскетболе Командные (игровые) виды спорта. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	8уч. Нед.	8уч · Не д.	8уч · Не д.	8уч · Не д.					
17	Ведение мяча, передачи, приемы в движении, бросок.	9уч. Нед.	9уч · Не д.	9уч · Не д.	9уч · Не д.					
18	Броски одной, двумя руками от головы. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:	9уч. Нед.	9уч · Не д.	9уч · Не д.	9уч · Не д.					
19	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Штрафной бросок на результат. Учет.	10уч · Нед.	10уч ч. Не д.	10уч ч. Не д.	10уч ч. Не д.					
20	Контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4*4, 3*3. Учебная игра.	10уч · Нед.	10уч ч. Не д.	10уч ч. Не д.	10уч ч. Не д.					
3. Гимнастика 10 часов										
21	Строевые упражнения , упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Инструктаж по технике безопасности.	11уч · Нед.	11уч ч. Не д.	11уч ч. Не д.	11уч ч. Не д.					
22	Подтягивание в висе, в висе лежа. Роль физической	11уч	11уч	11уч	11уч					

	культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	. Нед.	ч. Не д.	ч. Не д.	ч. Не д.					
23	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оценка техники выполнения висов. Учет.	12уч . Нед.	12у ч. Не д.	12у ч. Не д.	12у ч. Не д.					
24	Опорный прыжок. Техника выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации, аутотренинга.	12уч . Нед.	12у ч. Не д.	12у ч. Не д.	12у ч. Не д.					
25	Опорный прыжок-учет. Основные этапы развития физической культуры в России. Коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; Учет.	13уч . Нед.	13у ч. Не д.	13у ч. Не д.	13у ч. Не д.					
26	Акробатические упражнения и комбинации. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью	13уч . Нед.	13у ч. Не д.	13у ч. Не д.	13у ч. Не д.					
27	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения	14 уч. Нед.	14 уч. Не д.	14 уч. Не д.	14 уч. Не д.					
28	Прыжки на скакалке-учет, комбинации на спортивных снарядах: висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Учет.	14 уч. Нед.	14 уч. Не д.	14 уч. Не д.	14 уч. Не д.					
29	Комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами). Оценка техники выполнения акробатических элементов.	15 уч. Нед.	15 уч. Не д.	15 уч. Не д.	15 уч. Не д.					
30	Техника выполнения акробатических элементов - Учёт. Развитие координационных способностей. Учет.	15 уч. Нед.	15 уч. Не	15 уч. Не	15 уч. Не					

			д.	д.	д.					
4. Лыжная подготовка 6 часов										
31	Попеременно двухшажный ход основные способы передвижения на лыжах Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно- образные и обрядовые игры. Инструктаж по Т.Б.	16 уч. Нед.	16 уч. Не д.	16 уч. Не д.	16 уч. Не д.					
32	Попеременно двухшажный ход, основные способы передвижения на лыжах. Развитие общей выносливости.	16 уч. Нед.	16 уч. Не д.	16 уч. Не д.	16 уч. Не д.					
33	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Оценка техники подъема «полу-елочкой». Учет.	17уч . Нед.	17у ч. Не д.	17у ч. Не д.	17у ч. Не д.					
34	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Оценка техники поворота упором	17уч . Нед.	17у ч. Не д.	17у ч. Не д.	17у ч. Не д.					
35	Передвигаться с максимальной скоростью, правильно выполнять тактические и технические действия. Оценка техники одновременного двухшажного хода. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.	18уч . Нед.	18у ч. Не д.	18у ч. Не д.	18у ч. Не д.					
36	Основные способы передвижения на лыжах Организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.	18уч . Нед.	18у ч. Не д.	18у ч. Не д.	18у ч. Не д.					
5. Плавание 4 часа										
37	Техника безопасности на уроках плавания. Техника плавания кролем на груди	19уч . Нед.	19у ч. Не д.	19у ч. Не д.	19у ч. Не д.					
38	Техника плавания кролем на груди, на спине (работа рук и согласованная работа рук и ног).	19уч . Нед.	19у ч. Не д.	19у ч. Не д.	19у ч. Не д.					

			д.	д.	д.					
39	Плавание 50 м со старта кролем на спине. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа	20 уч. Нед.	20у ч. Не д.	20 уч. Не д.	20 уч. Не д.					
40	Соревнования по плаванию 50м любым способом. Совершенствование выполнения техники плавания.	20 уч. Нед.	20у ч. Не д.	20 уч. Не д.	20 уч. Не д.					
6. Спортивные игры волейбол 10 часов										
41	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку. Техника безопасности в игре волейбол.	21уч . Нед.	21у ч. Не д.	21у ч. Не д.	21у ч. Не д.					
42	Техника безопасности на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	21уч . Нед.	21у ч. Не д.	21у ч. Не д.	21у ч. Не д.					
43	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двум руками в парах. Учет.	22 уч. Нед.	22 уч. Не д.	22 уч. Не д.	22 уч. Не д.					
44	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача,. Учебная игра.	22 уч. Нед.	22 уч. Не д.	22 уч. Не д.	22 уч. Не д.					
45	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	23уч . Нед.	23у ч. Не д.	23у ч. Не д.	23у ч. Не д.					
46	Командная игра. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Оценка техники выполнения	23уч . Нед.	23у ч. Не д.	23у ч. Не д.	23у ч. Не д.					

	передачи мяча снизу двум руками в парах	Нед.	Не д.	Не д.	Не д.					
47	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Правила соревнований. Судейство в соревнованиях.	24 уч. Нед.	24 уч. Не д.	24 уч. Не д.	24 уч. Не д.					
48	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи. Учет.	24 уч. Нед.	24 уч. Не д.	24 уч. Не д.	24 уч. Не д.					
49	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	25уч . Нед.	25у ч. Не д.	25у ч. Не д.	25у ч. Не д.					
50	Техника выполнения двигательных действий в режиме физической нагрузки. Совершенствование технических действий в игре волейбол.	25уч . Нед.	25у ч. Не д.	25у ч. Не д.	25у ч. Не д.					
7. Легкая атлетика 4 часа.										
51	Прыжок в высоту, техника метания. Прыжок в высоту с разбега. Инструктаж по Т.Б.	26уч . Нед.	26у ч. Не д.	26у ч. Не д.	26у ч. Не д.					
52	Прыжок в высоту.. Развитие спортивного движения в Республике КОМИ. Специальные беговые упражнения	26уч . Нед.	26у ч. Не д.	26у ч. Не д.	26у ч. Не д.					
53	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	27уч . Нед.	27у ч. Не д.	27у ч. Не д.	27у ч. Не д.					
54	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Совершенствование Техника выполнения прыжков в высоту.	27уч . Нед.	27у ч. Не д.	27у ч. Не д.	27у ч. Не д.					
8. Спортивные игры. Футбол 5 часов.										

55	Техника безопасности на уроках мини-футбола. Отбор мяча у соперника различными способами. Учебная игра. Инструктаж по ТБ.	28уч . Нед.	28у ч. Не д.	28у ч. Не д.	28у ч. Не д.					
56	Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.	28уч . Нед.	28у ч. Не д.	28у ч. Не д.	28у ч. Не д.					
57	Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе)Правила соревнований по футболу (мини- футболу)	29уч . Нед.	29у ч. Не д.	29у ч. Не д.	29у ч. Не д.					
58	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	29уч . Нед.	29у ч. Не д.	29у ч. Не д.	29у ч. Не д.					
59	Двухсторонняя игра по правилам. Судейства учащихся самостоятельно.	30уч . Нед.	30у ч. Не д.	30у ч. Не д.	30у ч. Не д.					
9. Легкая атлетика 5 часов.										
60	Итоговая контрольная работа	30уч . Нед.	30у ч. Не д.	30у ч. Не д.	30у ч. Не д.					
61	Низкий старт . Бег на 3—60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	31уч . Нед.	31у ч. Не д.	31у ч. Не д.	31у ч. Не д.					
62	Низкий старт. Бег 30 м. -учет. Финиширование. Эстафетный бег. Основы обучения двигательным действиям.	31уч . Нед.	31у ч. Не д.	31у ч. Не д.	31у ч. Не д.					
63	Бег на результат 60м. Низкий старт до 60м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег.	32 уч.	32 уч.	32 уч.	32 уч.					

	Специальные беговые упражнения.	Нед.	Не д.	Не д.	Не д.					
64	Бег на результат 100м. Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег.	32 уч. Нед.	32 уч. Не д.	32 уч. Не д.	32 уч. Не д.					
10. Основы туристской подготовки 2 часа.										
65	Организация туристского быта. Техника безопасности и правила поведения на открытых водоемах. Способы закаливания организма. Основы туристской подготовки.	33уч . Нед.	33у ч. Не д.	33у ч. Не д.	33у ч. Не д.					
66	Способы преодоления естественных препятствий. Основы туристской подготовки. Соблюдать безопасность при проведении туристических походов;	33уч . Нед.	33у ч. Не д.	33у ч. Не д.	33у ч. Не д.					

